7T62

KSB7T62-A0605

セイコーウオッチ株式会社　http://www.seiko-watch.co.jp/

お客様相談窓口〔全国フリーダイヤル〕0120-612-911（下記の最寄地に着信いたします）

お客様相談室

東 京	〒101-0044　東京都千代田区鍛冶町 2-1-10
大 阪	〒550-0013　大阪市西区新町 1-4-24　大阪四ツ橋新町ビルディング 8階

SEIKO

取 扱 説 明 書

I N S T R U C T I O N S

CHRONOGRAPH

アラーム機能（ワンタイムアラーム）付

G-2

この度は弊社製品をお買い上げいただき、
誠にありがとうございました。
ご使用の前にこの説明書をよくお読みの上
正しくご愛用くださいますよう、お願い申し上げます。

なお、この説明書はお手元に保管し必要に応じてご覧ください。

※ お買い求めの際の金属バンドの調整は
お買い上げ店・弊社お客様相談窓口
（裏表紙に記載）にて承っておりますが、
その他のお店では有料もしくはお取扱
いいただけない場合があります。

※ 保証期間内でも電池交換は
有料となります。

お買い上げの時計には検査用のモニター
電池が入っています。所定の年数よりも
早めに電池が切れることがあります。

⚠ 警告

取扱いを誤った場合に、重傷を負うなどの重大な結果になる危険性が想定されることを示します。

警告

時計から電池を取り出さないでください

警告

乳幼児の手の届くところに時計本体や部品を置かないでください

電池や部品を乳幼児が飲み込んでしまうおそれがあります。
万一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、
ただちに医師とご相談ください。

警告

次のような場合、ご使用を中止してください

○ 時計本体やバンドが腐食等により鋭利になった場合
○ バンドのピンが飛び出してきた場合

※ すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口（裏表紙に記載）にご相談ください

⚠ 注意

取扱いを誤った場合に、軽傷を負う危険性や物質的損害をこうむることが想定されることを示します。

注意

以下の場所での携帯・保管は避けてください

○ 揮発性の薬品が発散しているところ（除光液などの化粧品・防虫剤・シンナーなど）
○ 5℃～35℃から外れる温度に長期間なるところ　○ 高湿度なところ
○ 磁気や静電気の影響があるところ　○ ホコリの多いところ　○ 強い振動のあるところ
※ 電池が切れた状態で長時間放置しないでください。電池が漏液するおそれがあります。

注意

アレルギーやかぶれを起こした場合

ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医に相談してください。

注意

その他のご注意

○ 提げ時計やペンダント時計のひもやチェーンが衣類や手・首などを傷つけるおそれがありますのでご注意ください。
○ 乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。ケガやアレルギーをひき起こすおそれがあります。
○ 商品の分解・改造はしないでください。

目　次

操作について

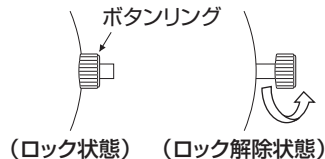
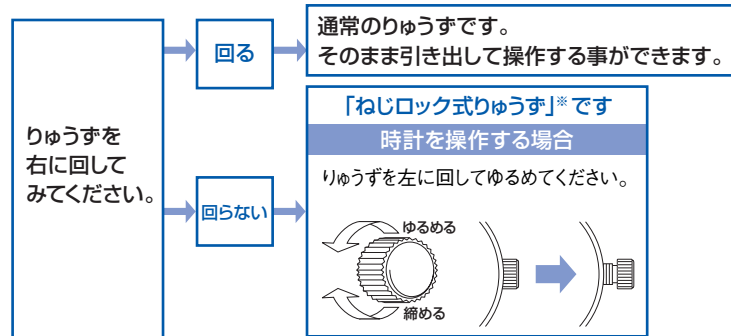
ご注意いただきたいこと

操　作　に　つ　い　て

各部の名称

※以降の説明では、説明に不要な部分の針を省略することがあります。

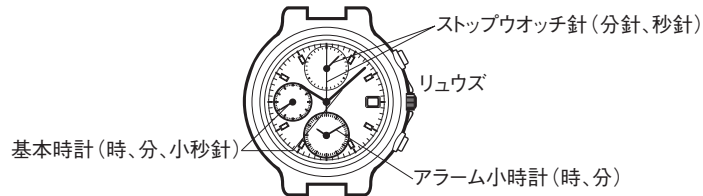
「ねじロックボタン」について

○ 図のようにボタンリングがついている構造のモデルは、ねじロック構造のボタンです。
○ ボタンを操作する際は、右図のようにボタンリングを左に回しロックを解除してください。
○ ボタンを操作しない時は、常にボタンをロック状態にしておいてください。

りゅうずをご確認ください

※ りゅうずが誤って引き出される事を防止するため、時計本体にねじ止めできるりゅうずです。

○ 時計の操作後は必ずりゅうずを押し付けながら右に回して元通りに締めてください。
○ りゅうずを締める時、回しにくい場合は元に戻してからやり直してください。
○ 無理に締めますとねじを壊す恐れがあります。

時刻合わせ・ストップウオッチ針の0位置合わせ（基本時計・アラーム小時計・ストップウオッチ針）

この時計の時刻合わせ（基本時計とアラーム小時計）とストップウオッチ針の0位置合わせは、共にリュウズ2段目で行ないます。
そのため、時刻合わせ等でリュウズを2段目に引き出した際は、下記の3つの項目を確認または合わせ直してから、リュウズを押し込んでください。

- 基本時計の時刻
- アラーム小時計の時刻
- ストップウオッチ針（2本）の0位置

①リュウズを2段目まで引き出してください。小秒針が止まります。小秒針は12時の位置に止めてください。

※ストップウオッチ計測中の場合は、ストップウオッチが強制的にリセットされます。
※アラーム小時計がアラーム時刻を示している場合（＝アラームが設定されている）は、アラーム小時計が早送りして現時刻を示します。

②リュウズを回して、「基本時計」の時刻を合わせます。

このとき合わせる時刻は、今から数分後の時刻に合わせることをお勧めします。
その理由は、この後「アラーム小時計の時刻合わせ」さらに「ストップウオッチ針の0位置の合わせ」を行なうためです。すべての合わせが終わってから、リュウズを押し込むことになるので、数分先の時刻に合わせておく必要があります。

※日付が変わるところが、午前0時です。午前午後を間違えないように合わせてください。
※この時、正確に合わせるために分針を正しい時刻より4～5分進めてから針を戻して合わせてください。

③次にボタンⒷを押して「アラーム小時計」の時刻合わせをします。

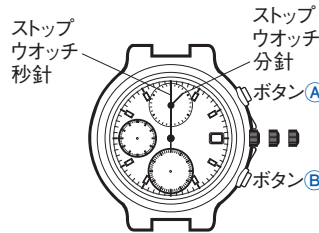
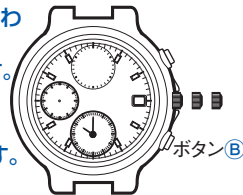
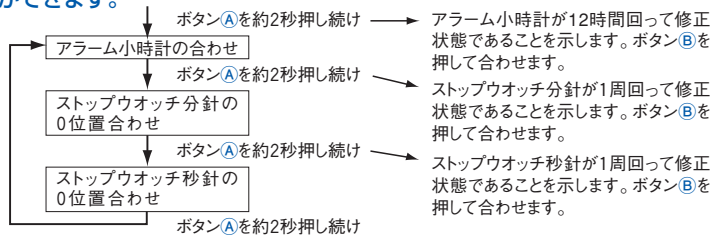
「②」で合わせた基本時計の時刻と同じ時刻に合わせます。

ボタンⒷを押し続けると、早送りします。
※アラーム小時計には、午前午後の区別はありません。

ボタンⒷ

④次に、2本の「ストップウオッチ針」の0位置を合わせます。

ボタンⒶを約2秒押し続けてください。ストップウオッチ分針が1周回ります。
ボタンⒷを押して、ストップウオッチ分針を「0分位置」に合わせてください。
ボタンⒷを押し続けると、早送りします。

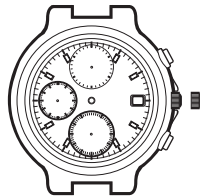
次に、ボタンⒶを約2秒押し続けると、ストップウオッチ秒針が1周回ります。
ボタンⒷを押して、ストップウオッチ秒針を「0秒位置」に合わせてください。
ボタンⒷを押し続けると、早送りします。

⑤既に合わせ終わったところを再度合わせる場合は、この順番で合わせ直すことができます。

※何回でも合わせ直すことができます。

⑥すべての合わせができたら、時報と同時にリュウズを押し込みます。

※基本時計の時刻とアラーム小時計の時刻が同じ時刻になっているか確認してリュウズを押し込んでください。

※時刻合わせは、電話の時報サービスTEL.117が便利です。

日付の合わせかた

①リュウズを1段目まで、引き出してください。

※この状態で、ボタンⒷを押すと、アラーム時刻の設定または修正になるので、必要が無い場合はボタンⒷを押さないようにご注意ください。

②リュウズを右に回して、日付を合わせてください。

※午後9時から午前1時までは日付を合わせないでください。この時間帯に合わせると、翌日になっても日付が変わらないことがあるので、この時間帯外で日付を合わせてください。

③合わせ終わったら、リュウズを押し込んでください。

ストップウオッチの使いかた

○60分計のストップウオッチです。12時間作動後、自動的にストップします。
○センターのストップウオッチ秒針と、12時位置のストップウオッチ分針で計測時間を読み取ります。
○スプリット機能があります。

※このストップウオッチ機能は、分単位と秒（1/5秒）単位しか表示されない60分計ですが、計測自体は最大12時間まで続きます。
60分以上計測したい場合は、スタートの時刻から計算して時間単位を読みとることは可能です。

〈ストップウオッチ秒針の0位置について〉
- ストップウオッチをリセットしても、ストップウオッチ針が0位置に戻らない場合、0位置合わせが必要です。
- ストップウオッチ針が0位置合わせは、基本時計の時刻合わせと同時に行ないます。
（→「時刻合わせ・ストップウオッチ針の0位置合わせ」を参照）

①ストップウオッチのリセット方法

- ストップウオッチ針が動いている場合、
  ①ボタンⒶでストップ
  ②ボタンⒷでリセット
- ストップウオッチ針が止まっている場合、以下の3つの場合があります。

【ストップ状態で止まっている】
①ボタンⒷでリセット

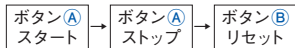
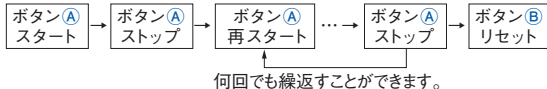
【スプリット表示でストップウオッチが計測中】
①ボタンⒷでストップウオッチ針が早送りし、その後計測状態になる。
②ボタンⒶでストップ
③ボタンⒷでリセット

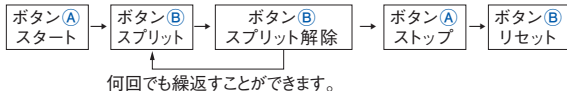
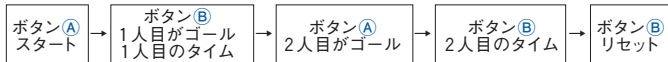
【スプリット表示でストップ状態】
①ボタンⒷでストップウオッチ針が早送りし、その後止まる。
②ボタンⒷでリセット

②通常の使用方法

ボタンⒶ スタート → ボタンⒶ ストップ → ボタンⒷ リセット

③時間計測を積算で行なう場合

何回でも繰返すことができます。

④途中経過（スプリットタイム）を計測する場合

何回でも繰返すことができます。

⑤2人のタイムを計測する場合

⑥タキメーター（TACHYMETER）の使い方（タキメーターがついている場合）

○時速や単位時間あたりの出来高などが簡単に測定できます。

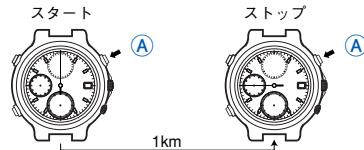
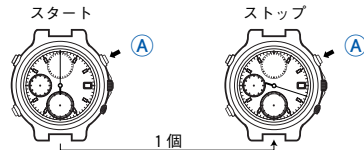
時速の測定

①1km走るのに要した時間を計測します。
②秒針が指しているタキメーターの数字を読みとります。

80km/時

1時間あたりの出来高の測定

①製品1個が出来あがるのに要した時間を計測します。
②秒針が指しているタキメーターの数字を読みとります。

200個/1時間あたり

⑦テレメーター（Telemeter）の使い方（テレメーターがついている場合）

音の発生場所までの、目安の距離を算出する事が出来ます。

- ○ 「いなびかり」を見てから、その「雷鳴」が聞こえるまでの時間を測定することで、雷の発生場所からの距離を推測することができます。
- ○ 光（いなびかり）は、ほぼ瞬時に届き、音（雷鳴）は約0.33km/秒の速さで聞こえることを利用して、発生場所からの距離を算出します。
- ○ 1kmを3秒かかるとして、目盛りを用意してあります。（右図の時、約5kmです）

⚠ご注意

○あくまでも目安の距離を算出するもので、雷からの危険を避けるための行動判断には、使用できません。また、音の速度は伝わる空間の温度によって変わります。
○秒針は1秒ステップで運針するため、タキメーターやテレメーターのそれぞれの目盛りとは合いませんのでご注意ください。また、計測は１分以下でのみ有効です。

○セットした時刻に1回だけ鳴る、「ワンタイムアラーム機能」です。鳴った後、セットした時刻はキャンセルされます。
○約12時間先までの時刻に1分単位でセットができます。

アラーム小時計は、アラームがセットされていない場合は、現在時刻を示し、アラームがセットされている場合はアラーム時刻を示します。

〈アラーム小時計の時刻合わせについて〉
アラーム小時計の時刻合わせは、基本時計の時刻合わせ等と同時に行います。
→「時刻合わせ・ストップウオッチ針の0位置合わせ」をお読みください。

○アラーム時刻の合わせかた

①リュウズを１段目まで引き出してください。

※リュウズ１段目では、ストップウオッチの操作はできませんので、ご注意ください。

リュウズ

1段目（アラーム時刻合わせ）

アラームがセットしてある場合、アラーム時刻を示したままです。

②ボタンⒷを押して、アラーム時刻を合わせます。

押し続けると、早く進みます。

※合わせたい時刻を通りすぎてしまった場合、さらに進めて合わせてください。
アラーム時刻が現時刻と一致すると、「アラーム設定なし」の状態になります。そのとき、ボタンⒷを押し続けて現時刻に一致させた場合は、早送りしている針が、一旦止まります。アラーム時刻を合わせる場合は、ボタンⒷを1回離して改めて押して合わせてください。

※アラームが設定できる時刻は、現在の時刻が午前10:08とすると、午後10:07までの時刻になります。

③合わせ終わったら、リュウズを押し込んでください。

※リュウズを押し込んでください。引き出したままでは、アラームは鳴りません。

○鳴っているアラームを止めるには

アラーム設定時刻になると20秒間アラーム音が鳴り続けます。鳴っているアラームを途中で止める場合は、ボタンA,Bのいずれかを押してください。

※ストップウオッチ針が運針中の場合、通常のアラーム音とは異なりますが、異常ではありません。また、アラーム鳴鐘中にストップウオッチの操作（ボタンⒶまたはボタンⒷ）を押しても、鳴り止めとして機能し、ストップウオッチの操作にはなりません。鳴り止め後は、通常の操作ができます。アラームは1回鳴ると自動的に設定がキャンセルされます。

○アラーム時刻の修正またはキャンセルする方法

・セットしてあるアラーム時刻を修正したい。
・セットしてあるアラームをキャンセルしたい。

①リュウズを1段目まで引き出してください。
②ボタンⒷを押して、アラーム時刻の修正ができます。押し続けると早送りします。

・キャンセルするには、ボタンⒷを押してアラーム時刻を現時刻の時・分と一致させてください。また、簡単な方法としてボタンⒷを押し続け早送りさせると、現時刻で早送りが止まるので、そこでボタンⒷを離す方法があります。

③修正またはキャンセルできたら、リュウズを押し込んでください。

ご注意いただきたいこと

アフターサービスについて

修理用部品について

○ この時計の修理用部品の保有期間は通常7年間を基準としています。

○ 修理の際、一部代替部品を使用させていただくことがありますのでご了承ください。

電池交換について

○ 電池交換はお買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご依頼ください。
（交換の際に電池の回収をおこなっております。）
その際防水性能を維持するためパッキン交換をご依頼ください。

○ 電池交換は保証期間内でも有料となります。

○ 10気圧防水以上の時計は、防水検査をご依頼ください。
防水検査は日数を要しますので期間をご確認ください。

○ 電池交換してもすぐ止る場合はオーバーホールが必要です。

オーバーホール（分解掃除）について

時計は精密機械です。部品の油切れや磨耗により止まり遅れが生じることがあります。
その際にはオーバーホールをご依頼ください。

保証と修理について

○ 修理やオーバーホールの際は、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。

○ 保証期間内の場合は必ず保証書を添えてください。

○ 保証内容は保証書に記載したとおりです。よくお読みいただき大切に保管してください。

保証について

取扱説明書にそった正常な使用により、お買い上げ後1年以内に不具合が生じた場合には、下記の保証規定によって無料で修理・調整いたします。

保証の対象部分

○ 時計本体（ムーブメント・ケース）及び金属バンドです。

保証の適用除外（保証期間内あるいは保証対象部分であっても、次のような場合には有料になります）

○ 電池交換及び皮革・ウレタン・布等のバンドの交換
○ 事故または不適切な取扱いによって生じた故障および損傷
○ ご使用中に生じるキズ・汚れ等
○ 火災・水害・地震等の天災地変による故障及び損傷
○ 保証書記載項目の全てが記入された保証書のみが有効です。
故意に字句を書き換えた場合は規定の無償修理は受けられません。

保証は、保証書に明示した期間・条件のもとにおいて、無料修理をお約束するものです。これによりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。 保証書は日本国内のみ有効です。

保証を受ける手続き

○ 保証対象の不具合が生じた場合は、時計と別紙保証書をご持参の上、お買い上げ店にご依頼ください。
○ お買い上げ店の保証が受けられない場合には、「セイコーウオッチ株式会社お客様相談窓口」に保証書を添えてご依頼ください。

その他

○ 修理のとき、ムーブメントを交換させていただいたり、ケース・文字板・針・ガラス・バンドなどに、一部代替部品を使用させていただくこともありますので、ご了承ください。ご使用部品の保有期間は本取扱説明書（P.24）をご参照ください。
○ 金属バンド等の調整は、お買い上げ店または弊社お客様相談窓口にご依頼ください。上記以外の販売店での調整は有料になります。

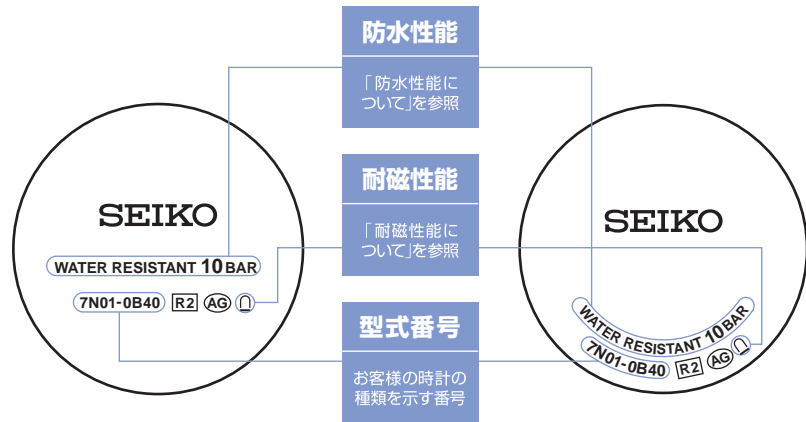
お手入れについて

日頃からこまめにお手入れしてください

○ 水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布で拭き取るように心掛けてください。
○ すきま（金属バンド、りゅうず周り、裏ぶた周りなど）の汚れは柔らかい歯ブラシが有効です。
○ 海水に浸けた後は、必ず真水でよく洗ってから拭き取ってください。
　その際、直接蛇口から水をかけることは避け、容器に水をためるなどしてから洗ってください。

りゅうずは時々回してください

○ りゅうずの錆び付きを防止するために、時々りゅうずを回してください。
○ ねじロック式りゅうずの場合も同様です。（りゅうずを引く必要はありません）

時計の裏ぶたでも性能と型式の確認ができます

※上記の図は例であり、お買上げいただいた時計とは異なります。

防水性能について

お買い上げいただいた時計の防水性能を
下記の表でご確認の上ご使用ください。
（「P.29」をご覧ください）

裏ぶた表示	防水性能
表示なし	非防水です。
WATER RESISTANT	日常生活用防水です。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用強化防水で5気圧防水です。
WATER RESISTANT 10(20) BAR	日常生活用強化防水で10(20)気圧防水です。

⚠ **注意**

○ 防水性能を維持するため、電池交換の際は必ずパッキン交換をご依頼ください。

○ また電池交換の際、10気圧防水以上の時計は防水検査をご依頼ください。

お取扱方法
水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないで下さい。
日常生活での「水がかかる」程度の環境であれば使用できます。 ⚠ **警告** 水泳には使用しないで下さい。
水泳などのスポーツに使用できます。
空気ボンベを使用しないスキンダイビングに使用できます。

⚠ 警告

この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないで下さい

BAR（気圧）表示防水時計はスキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要とされる苛酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。専用のダイバーズウオッチをご使用下さい。

⚠ 注意

※ 万一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。
お早めに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口（裏表紙に記載）にご相談ください。

水分のついたまま、りゅうずやボタンを操作しないで下さい

時計内部に水分が入ることがあります。

⚠ 注意

水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けて下さい

防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化や、
ステンレスが錆びることにより、防水不良になる恐れがあります。

入浴やサウナの際はご使用を避けてください

蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めてしまうからです。

直接蛇口から水をかけることは避けてください

水道水は非常に水圧が高く、日常生活用強化防水の
時計でも防水不良になる恐れがあります。

耐磁性能について（磁気の影響）

アナログクオーツ時計は、身近にある磁気の影響を受け、
時刻が狂ったり止まったりします。

※磁気により時刻が狂っても、遠ざければ正常に動きます。時刻を合わせ直してお使いください。

裏ぶた表示	お取扱方法
表示なし	磁気製品より10cm以上遠ざける必要があります。
	磁気製品より5cm以上遠ざける必要があります。（JIS水準1種）
	磁気製品より1cm以上遠ざける必要があります。（JIS水準2種）

時計に影響を及ぼす身の周りの磁気製品例

- 携帯電話（スピーカー部）
- バッグ（磁石の止め金）
- 交流電気かみそり
- 携帯ラジオ（スピーカー部）
- 電磁調理器
- 磁気健康バンド
- 磁気ネックレス
- 磁気健康マット
- 磁気健康枕
- など

アナログクオーツ時計が磁気の影響を受ける理由	内蔵されているモーターは磁石を使用しており、外からの強い磁力で互いに影響し合い、モーターを止めたり、無理に回転させてしまうためです。

バンドについて

**バンドは直接肌に触れ、汗やほこりで汚れます。
そのため､手入れが悪いとバンドが早く傷んだり､肌のかぶれ･そで口の汚れなどの原因になります。長くお使いになるためには､こまめなお手入が必要です。**

金属バンド

○ ステンレスバンドも水･汗･汚れをそのままにしておくとさび易くなります。
○ 手入れが悪いとかぶれやワイシャツの袖口が黄色や金色に汚れる原因になります。
○ 水や汗･汚れは、早めに柔らかな布で取り除いてください。
○ バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかな歯ブラシ等で取り除いてください。
（時計本体は水にぬれないように台所用ラップなどで保護しておきましょう）

皮革バンド

○ 水や汗、直射日光には弱く、色落ちや劣化の原因になります。
○ 水がかかった時や汗をかいた後は、すぐに乾いた布などで吸い取るように軽く拭いてください。
○ 直接日光にあたる場所に放置しないでください。
○ 色味の薄いバンドは、汚れが目立ちやすいので、ご使用の際はご注意ください。
○ 時計本体が日常生活強化防水（10気圧防水）になっているものでも、アクアフリーバンド以外の皮革バンドは、入浴中や水泳、水仕事などでのご使用はお控えください。

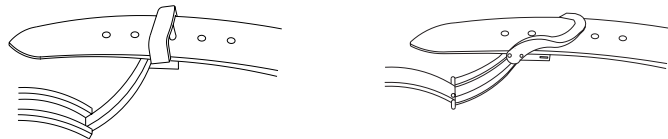
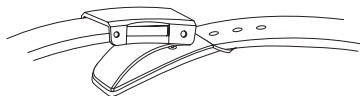
ポリウレタンバンド

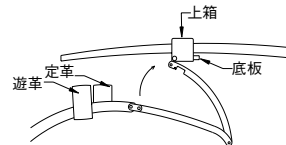
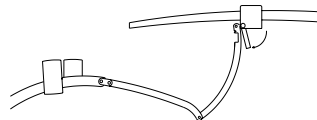
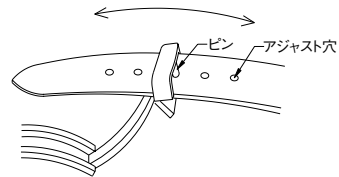
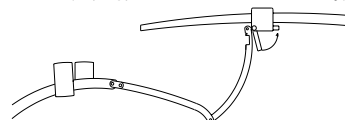
○ 光で色が褪せたり、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。
○ 特に半透明や、白色、淡色のバンドは、他の色を吸着し易く、また変色をおこします。
○ 汚れたら水で洗い、乾いた布で良く拭き取ってください。
（時計本体は水にぬれないように台所用ラップなどで保護しておきましょう）
○ 弾力性がなくなり、ひび割れを生じたら取り替え時期です。

かぶれやアレルギーについて	バンドによるかぶれは、金属や皮革が原因となるアレルギー反応や、汚れもしくはバンドとのすれなど不快感が原因となる場合など、いろいろな発生原因があります。
バンドサイズの目安について	バンドは多少余裕をもたせ通気性をよくしてご使用ください。時計をつけた状態で、指一本入る程度が適当です。

特殊な中留の使い方について

皮革バンド、および、メタルバンドの一部に
特殊な中留を用いたものがございます。
お買い上げの時計の中留が下記のいずれかに当てはまる場合は、
各々の操作方法をご覧ください。

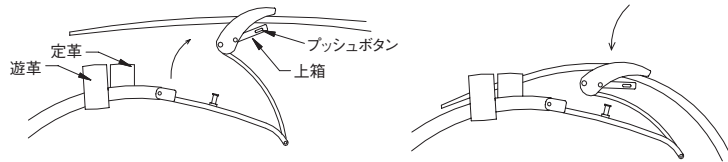
Ⓐ三ツ折中留（皮革バンド専用）　Ⓑワンプッシュ三ツ折中留（皮革バンド、メタルバンド）

Ⓒワンプッシュ三ツ折中留（皮革バンド専用）

Ⓐ三ツ折中留（皮革バンド専用）の使い方

1）バンドを定革、遊革から抜いて、中留を開きます。

2）上箱の底板を下に開きます。

3）ピンをバンドのアジャスト穴から外し、バンドを左右にスライドさせて適切な長さのところでピンをアジャスト穴にもう一度入れます。

4）底板を閉めます。
（底板を押し込みすぎないようにしてください。）

※中留を装着するときは、バンドの剣先（先端）を定・遊革に入れてから、中留をしっかり留めて下さい。

Ⓑワンプッシュ三ツ折中留（皮革バンド、メタルバンド）の使い方

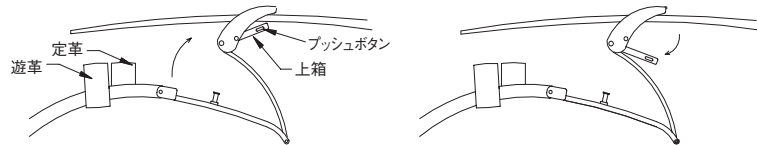
1 時計の着脱方法

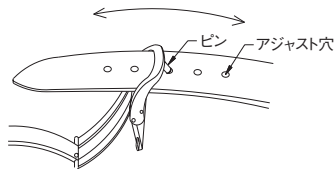
1）両方のプッシュボタンを押しながらバンドを定革・遊革から抜いて、中留を開きます。

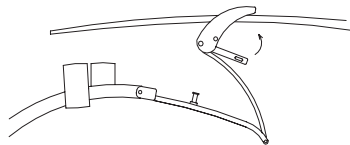
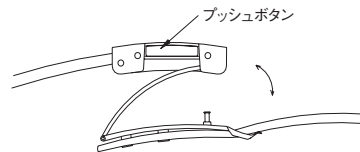
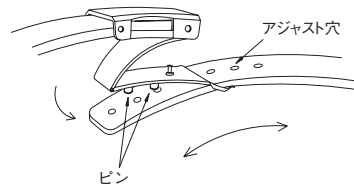
2）バンドの剣先（先端）を定革・遊革に入れてから、上箱の上面位置をしっかり押さえ留めます。

※メタルバンドの場合は、定革がないものがございます。

2 バンドの長さ調整方法

1）両方のプッシュボタンを押しながらバンドを定革・遊革から抜いて、中留を開きます。

2）もう一度プッシュボタンを押し上箱を下に開きます。

3）ピンをバンドのアジャスト穴から外し、バンドを左右にスライドさせて適切な長さのところでピンをアジャスト穴に入れます。

ピン
アジャスト穴

4）プッシュボタンを押しながら上箱を閉めます。

Ⓒワンプッシュ三ツ折中留（皮革バンド専用）の使い方

1）プッシュボタンを押しながら中留を開きます。

2）バンドのアジャスト穴をピンから外し、バンドを左右にスライドさせて適切な長さのところでピンをアジャスト穴にもう一度入れプッシュボタンを押しながら中留をしっかり抑え留めます。

使用電池・電池寿命・精度について

機種は裏ぶたでご確認いただけます。
(「お手入れについて」をご覧ください)

機種 型式番号の前4桁 (例:7T62-0AC0)	使用電池 SB-	電池寿命	精度 (平均月差)
7T62	BP	約3年	±15秒

○ 上記の電池寿命は新しく電池を入れたときのものです。
※ただし、ストップウオッチを1日2時間、アラーム音を1日20秒以内を基準としていますので、それ以上使用した場合は上記の期間に満たないうちに電池寿命が切れる場合があります。
○ お買い上げ時の電池は検査用のモニター電池ですので、上記期間より早く切れる事があります。
○ 秒針が2秒おきに動くのは、電池が切れる合図です。
電池寿命切れ予告機能がはたらくと、アラーム設定してもアラーム音は鳴りませんが、故障ではありません。この場合でも時刻は正常です。
○ 精度は常温(5℃～35℃)において腕につけた場合のものです。
○ 作動温度範囲は−10℃～+60℃です。

ルミブライトについて

〔お買い上げの時計がルミブライトつきの場合〕
ルミブライトは、放射能等の有害物質を全く含んでいない、環境・人に安全な畜光(蓄えた光を放出する)物質です。
ルミブライトは、太陽光や照明器具の明かりを短時間(10分間:500ルクス以上)で吸収して蓄え、暗い中で長時間(約3～5時間)光を放つ夜光です。なお、蓄えた光を発光させていますので、輝度(明るさ)は時間が経つに従ってだんだん弱まってきます。また、光を蓄える際のまわりの明るさや時計との距離、光の吸収度合いにより、光を放つ時間には多少の誤差が生ずることがあります。

〈照度データ〉(目安値)
①太陽光 ［晴天］100,000ルクス ［曇天］10,000ルクス
②屋内(昼間窓際) ［晴天］3,000ルクス以上 ［曇天］1,000～3,000ルクス
［雨天］1,000ルクス以下
③照明(白色蛍光灯40Wの下で) ［1m］1,000ルクス
［3m］500ルクス(通常室内レベル)
［4m］250ルクス

Thank you very much for choosing a SEIKO watch.
For proper and safe use of your SEIKO watch,
please read carefully the instructions
in this booklet before using.

Keep this manual handy for easy reference.

※Length adjustment service for metallic bands is available at the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER (listed on the back cover). The service may also be available on a chargeable basis at other retailers, however, some retailers may not undertake the service.

※Battery replacement is at cost even within the guarantee period.

The battery in the watch at the time of purchase is a monitor battery inserted in the watch at the factory for performance checks.
Therefore, the battery may run down earlier than the specified period.

⚠WARNING

To indicate the risks of serious consequences such as severe injuries unless the following safety regulations are strictly observed.

Do not remove the battery from the watch.

Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.

Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the battery or accessories.
If a baby or child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.

Immediately stop wearing the watch in following cases.

◯ If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.
◯ If the pins protrude from the band.

※Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER (listed on the back cover).

⚠CAUTIONS

To indicate the risks of light injuries or material damages unless the following safety regulations are strictly observed.

Avoid the following places for wearing or keeping the watch.

◯ Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing
◯ Places where the temperature drops below 5 ˚C or rises above 35 ˚C for a long time
◯ Places of high humidity
◯ Places affected by strong magnetism or static electricity
◯ Dusty places ◯ Places affected by strong vibrations

※ Do not leave a dead battery within the watch for a long time as leakage might occur.

If you observe any allergic symptoms or skin irritation

Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist

CAUTIONS

Other cautions

◯ Note that there is a risk of damaging your clothes, hand or neck with the band, cord or chain of the pocket watch or pendant watch.
◯ Do not disassemble or tamper with the watch.
◯ Keep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch.

CONTENTS

HOW TO USE

TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

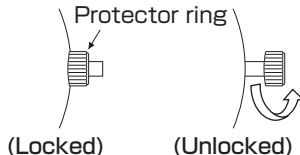
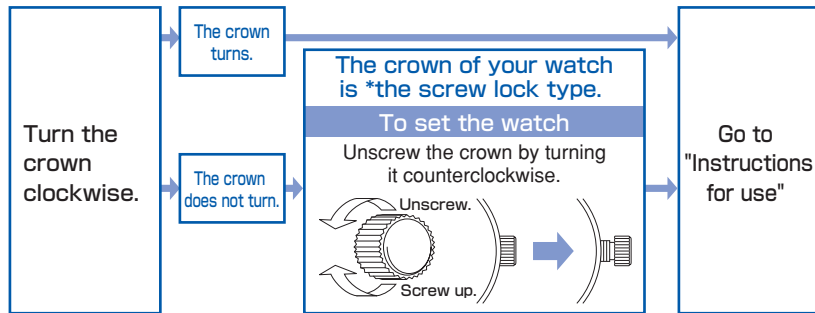
HOW TO USE

Names of the parts

Notes on the screw lock button with a protector ring

◯Some models have screw lock buttons with protector rings.

◯Unlock the button by turning the protector ring counterclockwise before operating the button, as shown in the figure on the right.

◯Except when operating the buttons, make sure that the buttons are always locked by screwing in the protector rings completely.

Check the type of the crown of your watch

※This type of crown can be screwed into the watch body to avoid being pulled out by mistake.

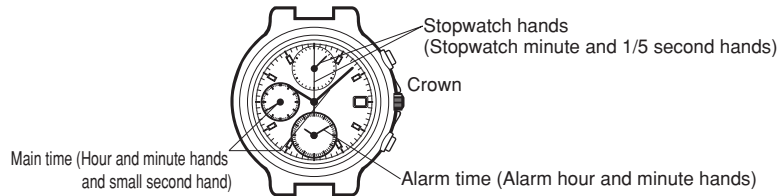
○ After completing all settings of the watch, screw the crown in again by turning it clockwise while pressing it.

○ If the crown turns out to be too stiff to be screwed up, turn the crown counterclockwise once and then give another try.

○ Do not screw it in by force as it may damage the slots of the crown.

Setting the time and adjusting the stopwatch hand position

This watch is so designed that
- ・main time setting
- ・adjustment of the alarm hands to the current time, and
- ・stopwatch hand position adjustment

are all made with the crown at the second click position. Once the crown is pulled out to the second click , be sure to make all the above adjustments at the same time.

①Pull out the crown to the second click when the small second hand is at the 12 o'clock position. The small second hand stops on the spot.

※If the stopwatch is measuring, the stopwatch hands are automatically reset to "0" position.
※If the alarm is engaged with the alarm hands indicating the designated alarm time, the alarm hands move quickly to indicate the current time.

②Turn the crown to set the main time hands to the desire time.

It is recommended that the hands be set to the time a few minutes ahead of the current time, taking into consideration the time required to set the alarm hands and to adjust the stopwatch hand position if necessary.

※When setting the hour hand, check that AM/PM is correctly set. The watch is so designed that the date changes once in 24 hours.
※When setting the minute hand, first advance it 4 to 5 minutes ahead of the desired time, and then, turn it back to the exact minute.

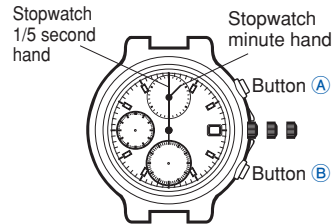
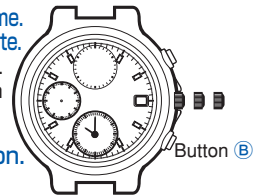
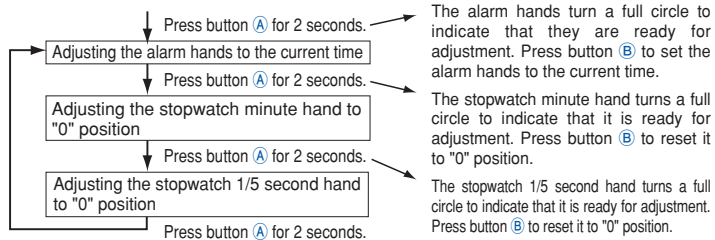
③Press button Ⓑ to set the alarm hands to the current time. Set the alarm hands to the time the main time hands indicate.

The alarm hands move quickly if button Ⓑ is kept pressed.
※The alarm hands do not indicate AM/PM, moving on a 12-hour basis.

Button Ⓑ

④Reset the two stopwatch hands to "0" position.

Press Button Ⓐ for 2 seconds. The stopwatch minute hand turns a full circle.
Press button Ⓑ repeatedly to reset the stopwatch minute hand to "0" position.
It moves quickly if button Ⓑ is kept pressed.

Press button Ⓐ for 2 seconds. The stopwatch 1/5 second hand turns a full circle.
Press button Ⓑ repeatedly to reset the stopwatch 1/5 second hand to "0" position.
It moves quickly if button Ⓑ is kept pressed.

⑤The alarm and stopwatch hands can be readjusted in the following order.

※Adjustment of the alarm and stopwatch hands can be repeated as many times as necessary by pressing button"Ⓐ.

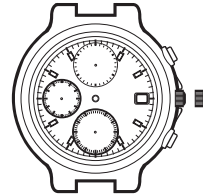
⑥After all the adjustments are completed, push the crown back in to the normal position in accordance with a time signal.

※Check that the main time hands and alarm hands indicate the identical time, and then, push the crown back in to the normal position.

※The telephone time signal service (TEL. 117) is helpful in setting the hands accurately.

○Be sure to set the main time before setting the date.

○It is necessary to adjust the date on the first day of March and months following 30-day month

①Pull out the crown to the first click.

※Take care not to press button Ⓑ at this step. Otherwise, the alarm time you have set will be readjusted or canceled.

②Turn the crown clockwise to set the date.

※Do not set the date between 9:00 p.m. and 1:00 a.m. Otherwise, the date may not change properly. If it is necessary to set date during that time period, first change the time to any time outside it, set the date and then, reset the correct time.

③After all the adjustments are completed, push the crown back in to the normal position.

How to use the stopwatch

○The stopwatch can measure up to 60 minutes. After 60 minutes, it will start counting again from "0" repeatedly up to 12 hours. After 12 hours, it will automatically stop.

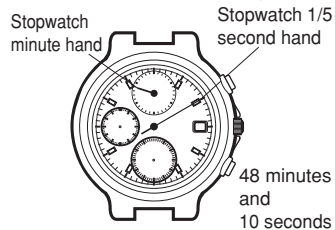
○Time measured is indicated by the stopwatch 1/5 second hand at the center and the stopwatch minute hand at the 12 o'clock side.

○**Split time measurement is available.**

Stopwatch minute hand

Stopwatch 1/5 second hand

48 minutes and 10 seconds

<How to read the stopwatch hands>
Time measured is indicated by the two stopwatch hands (stopwatch 1/5 second and minute hands).

〈Note on adjusting the stopwatch hand position〉
- If the stopwatch hands do not return to "0" position when the stopwatch is reset, follow the procedure in "Time setting and adjusting the stopwatch hand position" to reset them.
- In that case, be sure to adjust the main time hands to the current time.

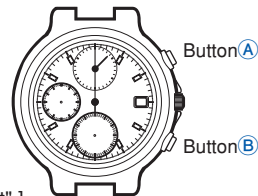
① How to reset the stopwatch

- When the stopwatch hands are counting:
  ①Press button Ⓐ to stop the stopwatch.
  ②Press button Ⓑ to reset the stopwatch.
- When the stopwatch hands are stopped:
  One of the following three stopwatch operations has been made. Reset the stopwatch accordingly.
  [The stopwatch was stopped in "Standard measurement" or "Accumulated elapsed time measurement".]
  ①Press button Ⓑ to reset the stopwatch.

[Split time was measured and remains displayed in "Split time measurement".]

  ①Press button Ⓑ. The split time is released and the stopwatch hands move quickly to indicate the measurement in progress.
  ②Press button Ⓐ to stop the stopwatch.
  ③Press button Ⓑ to reset the stopwatch.

  [The time of the 2nd competitor was measured in "Measurement of two competitors".]
  ①Press button Ⓑ. The stopwatch hands move quickly and stop.
  ②Press button Ⓑ to reset the stopwatch.

② Standard measurement

Button Ⓐ START → Button Ⓐ STOP → Button Ⓑ RESET

③ Accumulated elapsed time measurement

Restart and stop of the stopwatch can be repeated by pressing button Ⓐ.

④ Split (intermediate) time measurement

Measurement and release of the split time can be repeated by pressing button Ⓑ.

⑤ Measurement of two competitors

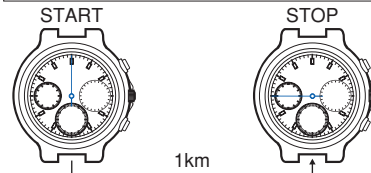
Button Ⓐ START → Button Ⓑ FINISH TIME OF FIRST RUNNER → Button Ⓐ SECOND RUNNER FINISH → Button Ⓑ FINISH TIME OF SECOND RUNNER → Button Ⓑ RESET

⑥ HOW TO USE THE TACHYMETER (For the models with a tachymeter scale on the dial)

○The tachymeter can be used to measure the hourly average speed of a vehicle and the hourly rate of operation.

To measure the hourly average speed of a vehicle

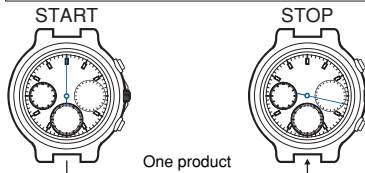
START — STOP

1km

①Use the stopwatch to determine how many seconds it takes to go one kilometer.

②Read the tachymeter scale where the second hand points.

80km/h

To measure the hourly rate of operation

START — STOP

One product

①Use the stopwatch to measure the time required to complete one product.

②Read the tachymeter where the second hand points.

200 products/hour

⑦ HOW TO USE THE TELEMETER (For the models with telemeter scale on the dial)

- The telemeter can provide a rough indication of the distance to the source of the sound.

<Telemeter>

- The telemeter shows the distance from your place to an object that emits both sound and light. For example, it can indicate the distance to the place where a lightning struck by measuring the time elapsed after you see a flash of the lightning until you hear the sound.
- A flash of lightning reaches you in a moment while the sound travels to you at a speed of 0.33km/second. The distance to the source of the light and sound can be calculated on the basis of this difference.
- The telemeter scale is so graduated that the sound travels at a speed of 1km in 3seconds.

⚠CAUTION

The telemeter provides only a rough indication of the distance to the place where lightning struck, and therefore, the indication cannot be used as the guideline to avoid the danger of lightning. It should also be noted that the speed of the sound differs depending on the temperature of the atmosphere where it travels.

How to use the single-time alarm

○The single-time alarm rings only once at the designated time. As it rings, it is automatically disengaged.

○The alarm can be set within the coming 12 hours from the current time in one-minute increments.

When the alarm is disengaged, the alarm hands indicate the current time. When the alarm is engaged, the hands indicate the designated alarm time.

<Note on adjusting the alarm hands to the current time>

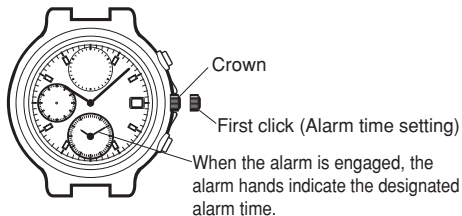
・Set the alarm hands to the current time at the same time as you set the main time.
(Refer to "Setting the time and adjusting the stopwatch hand position".)

○How to set the alarm time

①Pull out the crown to the first click.

※Please note that, when the crown is pulled out to the first click, the stopwatch operation cannot be made.

②Press button Ⓑ to set the alarm hands to the desired alarm time.

The alarm hands move quickly if the button is kept pressed.

※If the alarm hands are advanced past the time for which you wish to set the alarm, keep button Ⓑ pressed to advance the hands further. They stop when they indicate the current time. Release the button, and then, press it again to re-set the desired alarm time.

※The alarm can be set within the coming 12 hours. If the current time is 10:08 a.m., it can be set for a time up to 10:07 p.m.

③After all the adjustments are completed, push the crown back in to the normal position.

※If the crown is left at the first click, the alarm will not ring. Be sure to push in the crown after setting the alarm time.

○To stop the alarm

At the designated alarm time, the alarm rings for 20 seconds and stops. To stop it manually, press button Ⓐ or Ⓑ.

※While the stopwatch is counting, the alarm sounds differently. This is not a malfunction. While the alarm is ringing, pressing button Ⓐ or Ⓑ will not make any stopwatch operation but only stops the alarm. After the alarm stops ringing, the normal stopwatch button operation will be return.
Once the alarm rings and is stopped, it is automatically disengaged.

◯To reset or cancel the set alarm time

・To reset the alarm time you have set

・To cancel the alarm time you have set

①Pull out the crown to the first click.

②Press button Ⓑ to set the alarm hands to the desired alarm time. The hands move quickly if the button is kept pressed.

・To cancel the alarm time you have set, press button Ⓑ repeatedly to set the alarm hands to the current time.
More conveniently, keep button Ⓑ pressed to advance the alarm hands quickly. They stop when they indicate the current time. Then, release the button.

③After resetting or canceling the set alarm time, push the crown back in to the normal position.

TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

After-sale service

Repair parts

- ○ The repair parts of this watch will be retained usually for 7 years.
- ○ Some alternative parts may be used for repair if necessary.

Battery replacement

- ○ Contact the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER to have the battery replaced with a new one.
  It is recommended to exchange the gasket at the same time to maintain the water resistant performance.
- ○ Battery replacement will be at cost even within the guarantee period.
- ○ For a water resistant watch with 10 BAR or above, a water resistant performance check is also recommended.
  Please note that it may take some days to conduct the check.
- ○ If the watch runs down on a new battery, it requires an overhaul.

Notes on overhaul

The watch is a precision device. If the parts run short of the oil or get worn out, the watch may stop its operation or lose time. In such a case, have the watch overhauled.

Notes on guarantee and repair

- ○ Contact the retailer the watch was purchased from or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER for repair or overhaul.
- ○ Within the guarantee period, present the certificate of guarantee to receive repair services.
- ○ Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee. Read carefully and retain it.

Guarantee

Within one year from the date of purchase, we guarantee free repair/adjustment service against any defects according to the following guarantee regulations, provided that the watch was properly used as directed in this instruction booklet.

Guarantee coverage

○ The watch body (movement・case) and metallic band.

Exceptions from guarantee

In following cases, repair/adjustment services will be at cost even within the guarantee period or under guarantee coverage.

○ Battery replacement and change of leather/urethane/cloth band

○ Troubles or damage caused by accidents or improper usage

○ Scratches or grime caused by use

○ Problems and damage caused by acts of god, natural disasters including fire, floods or earthquakes.

○ The certificate of guarantee is valid only if all the necessary items are properly filled in. We will not honor an altered or tampered certificate of guarantee for free repair services.

Free repair services are guaranteed only under the period and conditions specified in the certificate of guarantee. It does not affect specific legal rights of a consumer. The certificate of guarantee is valid only in Japan.

Procedure to claim free repair services

○ For any defects under guarantee, submit the watch together with the attached certificate of guarantee to the retailer from whom the watch was purchased.

○ If repair services cannot be provided by the retailer from whom the watch was purchased, contact SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER. In this case, the attached certificate of guarantee is also needed.

Others

○ The case, dial, hands, glass and bracelet, or parts thereof may be repaired with substitutes if the originals are not available. If necessary, movements will be replaced. Refer to the page 70 of this booklet for the retention period of the parts.

○ For length adjustment service of a metallic band, ask the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER. Other retailers may undertake the service on a chargeable basis.

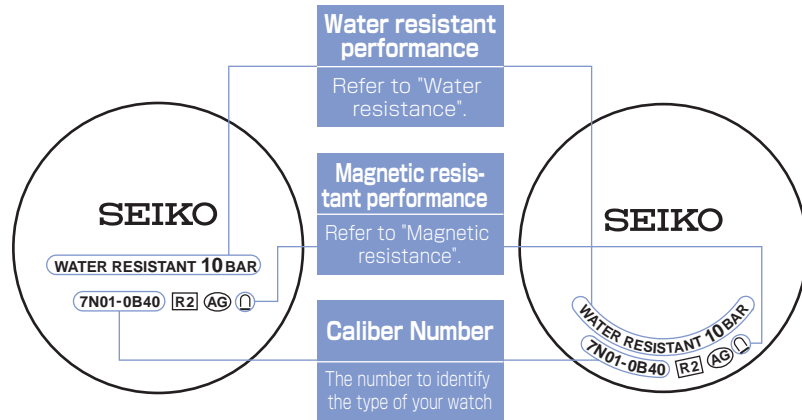
Daily care

The watch requires good daily care

○ Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth
○ To clean the clearances (around the metallic band, crown or case back), a soft toothbrush is convenient.
○ After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully.

Turn the crown from time to time

○ In order to prevent corrosion of the crown, turn the crown from time to time.
○ The same practice should be applied to a screw lock type crown.
(No need to pull out the screw lock type crown.)

The case back shows the caliber and performance of your watch

※The figure above is one example. Performance of your watch is different from above sample.

Water Resistance

Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.
(Refer to " P.75 ")

⚠ **Cautions**

- In order to maintain the water resistant performance at factory-adjusted level, make sure to replace the gasket when changing the battery.
- For a water resistant watch with 10 BAR or above, be sure to have the water resistant performance check when changing the battery.

Indication on the case back	Water resistant performance	Condition of Use
No indication	Non-water resistance	Avoid drops of water or sweat
WATER RESISTANT	Water resistance for everyday life	The watch withstands accidental contact with water in everyday life. ⚠ **WARNING** Not suitable for swimming
WATER RESISTANT 5 BAR	Water resistance for everyday life at 5 barometric pressures	The watch is suitable for sports such as swimming.
WATER RESISTANT 10(20) BAR	Water resistance for everyday life at 10(20) barometric pressures.	The watch is suitable for diving not using an air cylinder.

⚠ WARNING

Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.

The various tightened inspections under simulated harsh environment, which are usually required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on the water-resistant watch with the BAR (barometric pressure) display. For diving, use special watches for diving.

⚠ CAUTION

※ If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTMER SERVICE CENTER (listed on the back cover).

Do not turn or pull out the crown when the watch is wet.

Water may get inside of the watch.

⚠ CAUTION

Do not leave moisture, sweat and dirt on the watch for a long time.

Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.

Do not wear the watch while taking a bath or a sauna.

Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant performance of the watch.

Do not pour running water directly from faucet.

The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.

Magnetic resistance (affect of magnetic field)

Affected by nearby magnetism, a quartz watch may temporarily gain or lose time or stop operating.

※This defective condition caused by magnetism will be corrected soon after the watch is removed from the magnetic source. Reset the time once again before using the watch.

Indication on the case back	Condition of use
No indication	Keep the watch more than 10 cm away from magnetic products.
⋂ (one bar)	Keep the watch more than 5 cm away from magnetic products. (JIS level-1 standard)
⋂ (two bars)	Keep the watch more than 1 cm away from magnetic products. (JIS level-2 standard)

Examples of common magnetic products that may affect watches

Cellular phone (speaker)	Magnetic health belt
Bag (with magnet buckle)	Magnetic necklace
AC-powered shaver	Magnetic health mat
Portable radio (speaker)	Magnetic health pillow
Magnetic cooking device	etc

The reason why analogue quartz watch is affected by magnetism.

It is because the built-in motor of the watch, which harnesses magnetic power and external strong magnetism, affect each other to stop the motor or suppresses the turn of the motor.

Band (maintenance procedure)

The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust. Therefore, lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage.

Metallic band

○ Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a long time.
○ Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts.
○ Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible
○ To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off with a soft toothbrush.
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)

Leather band

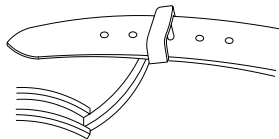
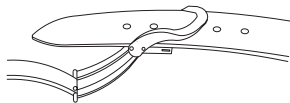
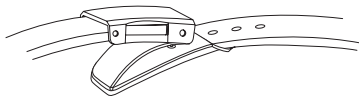
○ A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and direct sunlight.
○ Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth.

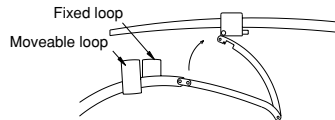
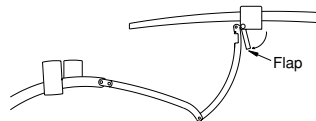
Polyurethane band

○ A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by solvent or atmospheric humidity.
○ Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.
○ Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth.
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
○ When the band becomes less flexible or cracked, replace the band with a new one.

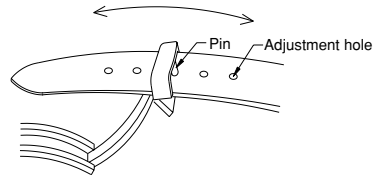
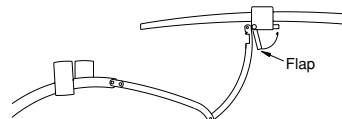
Notes on skin irritation and allergy	Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.
Notes on the length of the band	Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow. When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist.

Special Clasps

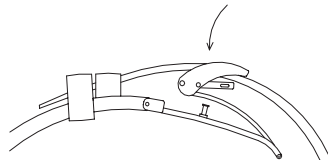
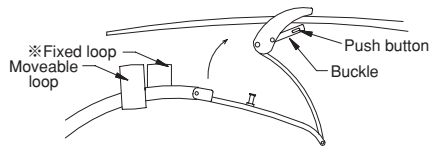
There are 3 type of special clasps as described below; If the clasp of the watch you purchased is one of them, please refer to the indications.

A Type

1) Lift up the clasp to release the buckle.

2) Open the flap.

3) Take the pin out of the adjustment hole, adjust the size of the strap by sliding it back and forth, and then put the pin back into the appropriate adjustment hole.

4) Close the flap.

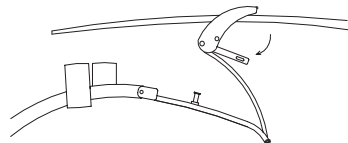
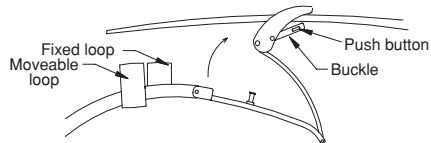
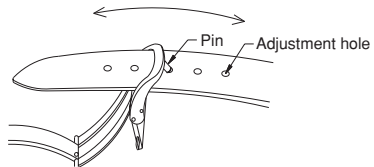
B Type

1 How to wear or take off the watch

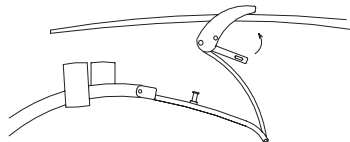
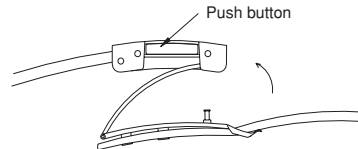
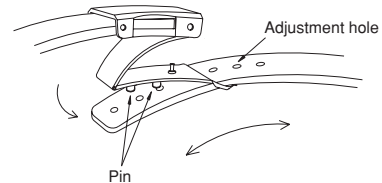
1） Press the button on both sides of the buckle ; pull the buckle up.
The band will automatically come out of the loop.

2） Place the tip of the band into the moveable loop and fixed loop, and fasten the clasp by pressing the frame of the buckle.

※No Fixed loop with Metal Bracelets.

2 How to adjust the length of the leather band

1） With pressing buttons on both sides of the buckle, pull the leather band out of the moveable loop and fixed loop. Then open the clasp.

2） Press the push buttons again to unfasten the buckle.

3）Pull the pin out of a adjustment hole of the band. Slide the band to adjust its length and find an appropriate hole. Place the pin into the hole.

4）Fasten the buckle with pressing the push buttons.

Ⓒ Type

1）Press the button on the buckle, and lift to open the clasp.

2）To adjust : Pull the pins out of the adjustment holes on the band. Slide the band to the appropriate length. Push the pins into the new holes on the band.

Battery/Battery life/Accuracy

Battery life and its accuracy vary depending on the type of your watch.
Check the case back of your watch to identify the type of watch.
(Refer to " Daily care ".)

Type of watch (The first four digits of the caliber number of your watch Ex. 7T62-OACO)	Battery SB–	Battery life	Loss/Gain (per month)
7T62	BP	Approx. 3 years	±15 seconds

○ The battery life shown above is for a watch with a new battery.
※ However, if the stopwatch is used for more than 2 hours a day and/or the alarm for more than 20 seconds a day, the battery life may be less than three years.
○ The battery in the watch at the time of purchase is a monitor battery inserted in the watch at the factory for performance checks, therefore, the battery may run down earlier than the above-specified period.
○ When the battery is exhausted, the second hand moves at two-second intervals.
While the small second hand is moving at two-second intervals, the alarm will not ring even if it is engaged. This is not a malfunction, and also the time accuracy is not affected.
○ The accuracy is under the condition that the watch is worn on the wrist in a normal temperature range between 5 ℃ and 35 ℃.
○ Operational temperature range is -10 ℃～+60 ℃(14˚F～140˚F)

Lumibrite

[If your watch has lumibrite]
LumiBrite is a luminous paint that is completely harmless to human beings and natural environment, containing no noxious materials such as radioactive substance.
LumiBrite is a newly-developed luminous paint that absorbs the light energy of the sunlight and lighting apparatus in a short time and stores it to emit light in the dark.
For example, if exposed to a light of more than 500 lux for approximately 10 minutes, LumiBrite can emit light for 5 to 8 hours. Please note, however, that, as LumiBrite emits the light it stores, the luminance level of the light decreases gradually over time. The duration of the emitted light may also differ slightly depending on such factors as the brightness of the place where the watch is exposed to light and the distance from the light source to the watch.

<Reference data on the luminance>

(A) Sunlight
[Fine weather]: 100,000 lux [Cloudy weather]: 10,000 lux

(B) Indoor (Window-side during daytime)
[Fine weather]: more than 3,000 lux [Cloudy weather]: 1,000 to 3,000 lux
[Rainy weather]: less than 1,000 lux

(C) Lighting apparatus (40-watt daylight fluorescent light)
[Distance to the watch: 1m]: 1,000 lux
[Distance to the watch: 3m]: 500 lux (average room luminance) [Distance to the watch: 4m]: 250 lux